

TÜKÖR

Benned élő fény és árnyék



Ki az, aki cselekszik és dönt nap, mint nap? Az önazonos, integrált és örömteli verziód vezet, vagy éppen a sértődött, elégedetlen, hiányban szenvedő verziód? Nagyon nem mindegy! Minden cselekvéssel, egyikük további káoszt generál, míg a másik szeretettel építi a jobb jövőt!

Nap mint nap, különféle szerepekbe bújunk helyzettől függően, és annak megfelelően viselkedünk. Megéljük a bennünk élő archetipusok sokaságát, hiszen személyiségünknek több aspektusa van. Másként funkcionálunk szeretőként és anyaként, üzleti- és magánszférában, és ezenfelül is van bőven szerep, amit ellátunk.

Talán észrevetted, hogy van, amelyikben kényelmesebben mozogsz, valamelyik kézenfekvő és sikeres, míg más szerepek kihívást vagy szenvedést okoznak. Az utóbbiak azok, amelyekre érdemes jobban odafigyelni, mert nagy valószínűséggel árnyék tartalmat rejtenek, amit tudatosan vissza lehet integrálni a fénybe, ahol pozitív attribútumként érvényesülhet.

Ehhez bátorság kell, hogy a tükörbe merj nézni őszintén és engeddd, hogy egyenként lehulljanak a leplek, amely alatt ott vagy Te önmagad.

Érthető az ellenállás, hiszen nem tudhatod, hogy mit rejtenek ezek a leplek (vagy lehet az a baj, hogy pontosan tudod!) és egyébként is már megszoktad a mostani helyzetet, annak ellenére, hogy teljesen önazonos.

Az árnyékmunka és tükörmunka olyan eszközök, amelyek segítenek felfedni a tudatalatti tartalmakat fokozatosan és biztonságosan. Ez nem jelenti azt, hogy nem fogsz szembesülni olyasvalamivel, ami fájdalmas és kellemetlen lenne, de a bátorság és önismereti munka idővel megéri a fáradságot - hiszen magadnak köszönheted majd, hogy sokkal boldogabb vagy! Megéri!

A másik, amit egyszerűen muszáj kihangsúlyozzak, az az, hogy önismeret nélkül, árnyékmunka nélkül belefogni bármilyen mágiába, szinte biztos, hogy balul süll el! Ez annyit jelent, hogy ha nem tudatosított érzelemből, vagy dühből, hiányból, fájdalomtól állsz neki teremteni, akkor nagy esély van arra, hogy még több káoszt hozol létre. Ez nem azt jelenti, hogy a harag nem lehet nagyszerű muníció a megfelelő esetben, de ez már túlmutat jelen írás terjedelmén, és nem olyan, ami egy kezdő mágiagyakorlónak ajánlott lenne...

HOGYAN KEZDJ NEKI?

Ténylegesen számtalan lehetőséged van, hogy hozzáférj a tudatalattihoz, de tapasztalattal rá kell jöjj, hogy Neked mi a leghasznosabb.

Felsorolok néhányat a lehetőségek közül:

- meditáció (főleg vipassana)
- tudatos jelenlét és figyelés, mindfulness
- journaling (naplővezetés)
- automatikus írás
- automatikus rajzolás/ alkotás
- divinációs eszköz használata, pl. Tarot, orákulum

- elvonabb divinációs eszközök pl. láng, víz, füst, tükör, csont
- szín pszichológia
- rendszerállítás
- energetikai térkép
- regresszió
- révülés, utazás, transz élmény
- tanító növény

Ne aggódj, hogy ha nem ismered ezeket az eszközöket, hiszen ezek legtöbbje esetén kell egy hozzáértő személy segítsége, hogy megfelelően és biztonságosan alkalmazd őket. Keress bátran, hogy ha valamelyik felkeltette az érdeklődésedet, és szeretnél elmélyedni benne. De önállóan is sokat tehetsz, hogy nekiállj ennek a belső munkának!

ALAP GYAKORLAT:

Írj egy listát az életterületeidről!

Mindegyiket jellemezd 1-10-ig elégedettség szempontjából (nem mások véleménye szempontjából!)

Vedd külön azokat, amelyek a legalacsonyabb számokat kapták! A többit tedd félre, most nem fogsz ezekkel foglalkozni! Mindegyik életterületnek (ami alacsony pontszámú) szánj egy lapot, és írd a tetejére az életterület nevét, pl. Karrier

A következő kérdést írd alá: Mi az, ami pl. a karrieremben negatív érzéssel tölt el?

MINDEN gondolkodás NÉLKÜL, helyesírást figyelmen kívül hagyva, kezdj el írni és írni és írni..... addig amíg úgy érzed, hogy kiüresedtél. Csak is akkor olvasd vissza, amikor végeztél. Olvasd lassan, figyelmesen, kíváncsian. Figyeld meg, mit okoz benned, amikor olvasod a válaszaidat! Jelölj meg valamilyen színnel bármi olyat, ami különösen érdekes, meglepő, erős érzelmet okoz!

Ez a gyakorlat az automatikus írás! Egyszerű, de NAGYON hatásos módszer! Ugyanezt csinálhatnád rajzolással, de az egy sokkal absztraktabb munka, ami nem mindenki számára alkalmas.

Először kezd ezzel az egy kérdéssel, és egy következő lépésben tegyél fel más kérdéseket is ugyanarra az életterületre vonatkozóan! Itt van néhány példa:

Mi az, ami visszatart ezen az életterületen?

Miért nem változtatok ezen az életterületen?

Mi teszi nehezzé ezt a változást?

Mi kellene változzon bennem ahhoz, hogy ez az életterület jobb legyen?

Mi az, ami jó nekem abban, hogy a dolgok így vannak ezen az életterületen?

Mi esne jól nekem ezen az életterületen?

Mi az ideális elképzelésem erről az életterületről? (részletesen jellemezd!)

Ezeket a kérdéseket nem kell egyszerre feldolgozni. A cél az lenne, hogy NE átrohanj rajta, hogy meglegyen, hanem elindítson egy mélyebb folyamatot benned. A kulcsszó: folyamat! Az árnyékmunka mindig egy progresszív dolog, amelyben elérsz valahonnan valahová a rétegek feltárása során.

BÓNUSZ:

Húzz egy vagy több lapot (szintedtől függően) egy Tarot vagy orákulum pakliból. A húzott lap mindig egy konkrét aspektusra vonatkozzon!

Pl. Húzz arra: miért nem változtatok ezen az életterületen?

